Vincent DELOURMEL

La Clé de Votre Mémoire

Découvrez le Monde Secret des Mémoires Prodigieuses !




SHOUT
SHARE
IT

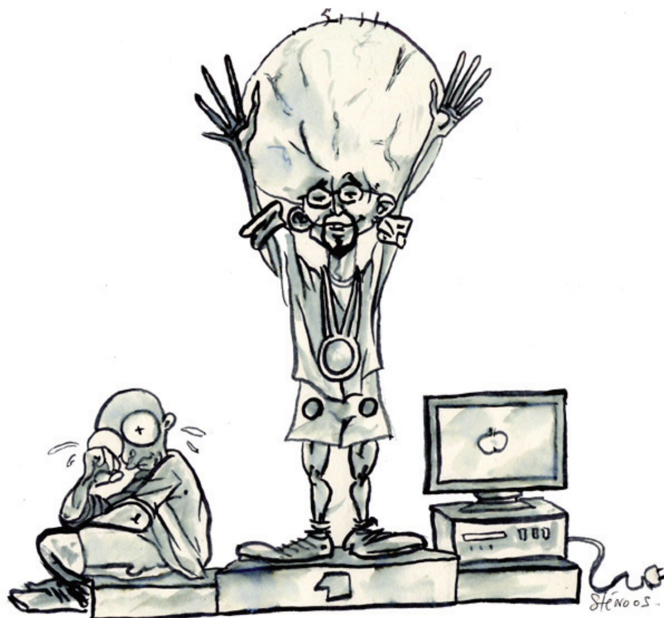
Tous Les Secrets Sont Sur
Les-Secrets.Com !

Ebooks, Cours, Infos… :

http://les-secrets.com/Comment_Memoriser/

Introduction

Aimeriez-vous, vous aussi, posséder une mémoire prodigieuse ? Aimeriez-vous briller en société et épater tous vos amis, vos collègues, vos supérieurs hiérarchiques ?



Laissez-moi me présenter : mon nom est Vincent DELOURMEL et depuis 1995 j'étudie cette mystérieuse faculté qu'est la mémoire. Quand j'écris que « j'étudie », voyez là un euphémisme : en fait je lis tout ce que je peux trouver sur le sujet : les livres bien sûr, mais aussi le moindre article de presse, le moindre article Internet, la moindre émission télévisée. Tout, absolument tout.

Je vous propose aujourd'hui de découvrir, pas à pas, le secret des « Mémoires Prodigieuses ». Je ne vous garantie pas que vous aussi ferez des prodiges du style mémoriser 1000 décimales du nombre Pi ou un jeu de cartes mélangées en 30 secondes. Mais je vous promets qu'en appliquant les principes décrits ci-après, vous serez en mesure de multiplier par 10 vos capacités mnésiques. Si vous avez étudié sérieusement le Programme « Les 10 Secrets de Votre Mémoire », alors ce n'est pas par 10 que vous multiplierez vos résultats, mais par 100. Mais ne perdons pas de temps : lisez ce qui suit.

L'article de presse ci-dessus vous révèle plusieurs secrets de votre mémoire. Ils sont surlignés en jaune. Relisez ces passages et ne revenez ici qu'après l'avoir fait.

Dites moi, qu'avez-vous retenu de ces passages surlignés ? Si vous n'êtes pas capable de répondre à cette question, c'est que vous n'avez pas vraiment lu. Ce qu'il faut retenir, c'est que la combinaison gagnante d'une mémoire à toute épreuve est :

- le plaisir
- la passion
- votre mémoire personnelle, dite autobiographique ou épisodique
- la curiosité
- l'intérêt
- l'oubli

J'y reviendrais un peu plus tard. Mais avant, soyez bien conscient que vous avez sous les yeux un document rare, très rare. Ce livre va non seulement vous permettre d'entrer dans le monde secret des procédés mnémotechniques, mais aussi de les

appliquer à des scénarios tous plus incroyables les uns que les autres. Ainsi, après l'étude de ce cours, vous serez en mesure de :

- retenir n'importe quelle liste de mots
- mémoriser un jeu de cartes entiers mélangé par n'importe qui
- mémoriser n'importe quel magazine, page par page
- retrouver de tête les jours de chaque année
- et bien d'autres choses encore.

En outre, vous apprendrez à mieux connaître le fonctionnement de votre mémoire. D'ailleurs, cet ouvrage complète le Programme « Les 10 Secrets de Votre Mémoire ». Complète car il ne peut à lui seul prétendre vous permettre d'acquérir une mémoire à toute épreuve. Ceci dit, tout ce que vous apprendrez ici vous permettra d'en savoir beaucoup plus sur cette faculté que le commun des mortels !

Ceux qui me connaissent savent que je manipule avec précautions les procédés mnémotechniques : s'ils ont le mérite de rendre concret les principes de mémorisation, ils ne sont en aucun cas la clé de votre mémoire.

Il n'existe qu'une véritable clé pour votre mémoire : **l'indice récupérateur**.



Si vous avez étudié sérieusement le Programme, cette expression ne devrait pas vous être inconnue. Sinon, voici rapidement de quoi il s'agit : votre mémoire fonctionne essentiellement par association. C'est-à-dire qu'elle accroche une nouvelle information à une ancienne bien connue. Aussi, pour vous rappeler d'un fait, vous avez deux possibilités :

- le **rappel libre** qui consiste à se rappeler de quelque chose sans indication. Par exemple, si je vous demande de parler de la guerre 39-45 en espérant que vous aborderez les relations franco-russes, vous risquez de passer à travers ce que j'attends de vous.
- le **rappel indicé** qui vous invite à vous rappeler d'un fait à partir d'un **indice**. Si je reprends l'exemple ci-dessus, je vous demanderais de parler des relations franco-russes durant la seconde guerre mondiale si je veux que vous m'en parliez.

Ainsi, un indice récupérateur sert, comme son nom l'indique, à récupérer une information préalablement mémorisée.

C'est de cette constatation que sont nés les différents systèmes mnémotechniques. Ce livre, à l'origine, ne faisait qu'un avec mon Programme « les 10 secrets de votre mémoire », dans lequel je décris et explique le rôle et le fonctionnement de la mémoire dans un processus de développement personnel.

Ce n'est qu'après relecture que je me suis aperçu qu'on ne pouvait pas tout mélanger. En effet, bien que la plupart des « spécialistes » de la mémoire ont bien souvent confondu mémoire et mnémotechnique, il faut bien admettre que de nombreuses techniques de mémorisation sont plus destinées au music hall qu'à la vie de tous les jours.

La mémoire, bien comprise et bien organisée se passe de nombreuses techniques soi disant miracles. En revanche, lorsqu'il s'agit d'étonner un auditoire en mémorisant quantité d'informations en un temps réduit, là oui, la mnémotechnique a toute sa place.

Car c'est bien ce que promettent la plupart des ouvrages qui traitent de la mémoire : « une mémoire infaillible » ! La mémoire, votre mémoire ne sera JAMAIS infaillible, à moins de souffrir d'une anomalie qui vous empêcherait d'oublier – mais là ce serait pathologique.

Et puis, il faut vivre avec son temps : les procédés mnémotechniques doivent servir et non asservir. Autrefois, ces procédés étaient très utiles. La connaissance ne se transmettait alors que par oral et seule une poignée de personnes, voyageant d'un lieu à

l'autre, transmettaient leur savoir à travers des poèmes qu'ils connaissaient par cœur.

Puis l'homme s'est mis à écrire et à conserver ses écrits. Jusqu'à l'imprimerie de Gutenberg qui, normalement, aurait dû sonner le glas de toutes les astuces mnémotechniques qui existaient alors : avec l'impression de l'Encyclopédie, le savoir devenait accessible et surtout retranscris.

Pourtant, curieusement, on doit une technique de mémorisation à un homme du 19ème siècle, Aimé Paris, à qui on attribue une table de rappel censée être le graal de la mémoire. Cette table – je la décris dans mon livre précédent et dans celui-ci – est pour moi ce qui se fait de mieux en matière de mnémotechnique. Et vous allez vite comprendre pourquoi.

Mais aujourd'hui, au 21ème siècle, à quoi bon s'embêter avec des procédés mnémotechniques ? Nous avons tout ce qu'il faut pour décharger notre mémoire de codes, chiffres ou informations inutiles à retenir : les portables, les ordinateurs et autres agendas électroniques remplissent très bien ce rôle pour nous. L'ère de la mémoire artificielle est en plein essor : pourquoi s'en priverait-on ?

Il faut donc bien faire la part des choses : mémoriser, oui, mais pas n'importe quoi ni n'importe comment. La mnémotechnique est utile si elle n'est pas contraignante. Je pense aux trucs simples comme nouer son mouchoir par exemple. Sinon, il vaut mieux s'y intéresser pour étonner ses proches ou un auditoire lors d'un spectacle. Et c'est justement ce que je vous propose dans les pages qui suivent.

Travailler et étudier ces numéros vous ouvriront de nouvelles perspectives. Très vite, vous prendrez conscience non seulement de l'infini pouvoir de votre mémoire, mais aussi des capacités quasi illimitées de votre cerveau. D'ailleurs je vous propose une expérience tout de suite.

Dans Les Coulisses De Votre Mémoire

La vie de l'esprit n'est pas réductible à des molécules
Marc Schwob

Imaginons que vous ayez à mémoriser cette liste de 10 mots :

- lunettes
- crayon
- spaghettis
- téléphone
- fenêtre
- danseuse
- autobus
- poisson
- chèque
- ordinateur

Vous avez plusieurs possibilités pour les retenir, des plus simples au plus compliquées. Mais lisez et imaginez cette histoire une seule fois :

« Vous vous levez tôt ce matin. Vous êtes fatigué(e) et le soleil est à peine levé. Vous cherchez désespérément vos ***lunettes****. Vous les avez probablement laissées dans le salon, après le film d'hier soir. En effet, elles sont juste sur le divan, sous un tas de* ***crayons*** *que vous avez mis là avant d'aller vous coucher. Vous écartez les crayons et mettez vos lunettes sur le nez.*

*Ce matin, vous avez une compétition sportive. Inutile de vous dire qu'en pareil moment vous vous devez d'être performant(e). Votre résolution est prise : vous allez vous offrir en guise de petit déjeuner une assiette de **spaghettis** ! Vous sortez une casserole, mettez de l'eau à chauffer et versez les spaghettis dans l'eau frémissante. Juste au moment où le **téléphone** sonne. C'est votre meilleur ami qui aimerait savoir ce que vous comptez faire ce week end. Il vous propose de le rejoindre avec d'autres personnes que vous ne connaissez pas. Tandis qu'il parle, votre regard se porte sur la **fenêtre** : qu'est-ce qu'elle est sale ! Vous vous étiez pourtant promis de la nettoyer avant la fin du mois. Derrière la fenêtre, vous apercevez une scène irréelle : sur le trottoir, une **danseuse** répète une chorégraphie ! Elle danse, sans se soucier de quoique ce soit. Les passants la regarde, admiratifs. Lorsque l'**autobus** qu'elle attend arrive, elle monte dedans, toujours en dansant. Et, à travers les vitres de l'autobus, vous la voyez qui continue à danser parmi les voyageurs…*

Zut, la casserole déborde ! Vous raccrochez et filez arrêter le feu. Vous égouttez l'ensemble et prenez votre petit déjeuner, tout en pensant à la danseuse dans l'autobus.

*Avant de partir, vous vous dirigez vers votre aquarium : c'est une vraie passion. Chaque matin, vous contemplez vos **poissons** qui semblent se mouvoir dans un paradis aquatique, à une température toujours proche de 23°. A cet instant, vous aimeriez vous-même être un poisson dans les mers des Caraïbes. Vous laissez là votre rêverie, vos sirènes et vous vous apprêter à sortir. Dans la boîte aux lettres, vous découvrez un **chèque** de 300 euros.*

*Avec ce chèque, un petit mot de votre voisin : « Pour rembourser les réparations de l'**ordinateur**. Encore merci, il fonctionne très bien maintenant ! »*

Sans relire le texte, êtes-vous capable de retrouver les 10 mots de la liste ?

1) ……………………………………………………
2) …………………………………………………..
3) ……………………………………………………
4) ……………………………………………………
5) ……………………………………………………
6) ……………………………………………………
7) ……………………………………………………
8) ……………………………………………………
9) ……………………………………………………
10)……………………………………………………

S'il vous en manque, relisez le texte une nouvelle fois. Cette fois vous verrez, vous aurez 10/10.

Que s'est-il passé concrètement ? C'est bien simple : d'une liste de 10 mots sans liens apparents, j'ai fait une histoire, un scénario qui les relie logiquement les uns aux autres. Il vous suffit juste de vous souvenir de l'histoire.

Si vous avez pris du plaisir à lire l'histoire, si vous vous êtes bien imaginé dans cette histoire alors vous ne devriez avoir aucun problème pour vous souvenir de ces 10 mots… Alors que pris séparément, un par un :

- cela vous aurait pris du temps
- ça aurait été fastidieux
- et très vite vous auriez oublié la plupart des mots.

La preuve que ça fonctionne : si je vous demande de me réciter les 10 mots à nouveau, sans relire, de combien vous en souvenez-vous ?

1) ……………………………………………………
2) …………………………………………………..
3) ……………………………………………………
4) ……………………………………………………
5) ……………………………………………………
6) ……………………………………………………
7) ……………………………………………………
8) ……………………………………………………
9) ……………………………………………………
10)……………………………………………………

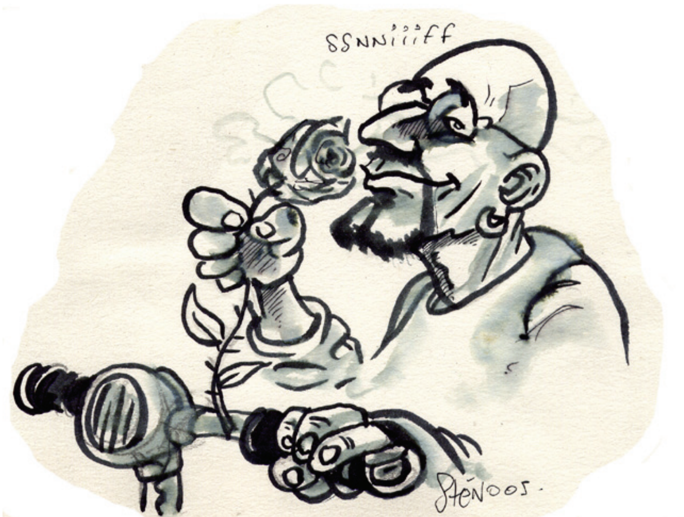
Etonnant, non ? Et demain, vous essaierez à nouveau et vous verrez : vous vous en souviendrez encore !

Dans ce chapitre, j'ai juste voulu vous montrer que votre mémoire avait besoin de s'appuyer sur l'imaginaire, le visuel, la compréhension pour fonctionner de façon optimale. Mais dites-moi, n'auriez-vous pas en tête des exemples similaires ? Réfléchissez… Et si je vous dis :

« Mais Où Et Donc OrNiCar ? » Cette petite phrase ne vous rappelle rien ? Si, évidemment, c'est une phrase que vous avez apprise à l'école pour vous rappeler vos conjonctions de coordinations. Plutôt que de les mémoriser une par une, sans lien apparent, elles vous ont été transmises sous forme de petite histoire facile à imaginer.

Un nouvel exemple ? Imaginez que vous deviez mémoriser ces 3 mots : un homme, une rose, un vélo. 3 informations. Vous pouvez gagner du temps et

surtout de la qualité de rétention en les liant en une seule image ! Visualisez « un homme, à vélo, humant une rose » : sur une seule image, vous mémorisez trois informations !



Le Fonctionnement de la Mémoire

Une bonne mémoire n'est rien d'autre que le produit de la motivation.
Dominic O'Brien

Bien que cet ouvrage n'aie pas pour vocation de s'étaler sur la psychologie de la mémoire, comprendre un minimum son fonctionnement vous permettra de mieux appréhender tous les procédés mnémotechniques que je vais vous décrire plus loin.

Il y a 3 erreurs que nous faisons fréquemment au sujet de notre mémoire. La première, c'est de la considérer comme une faculté « unique ». La seconde, de croire qu'il existe des trucs pour mémoriser instantanément et pour toujours. La troisième, c'est de croire qu'oublier n'est pas normal.

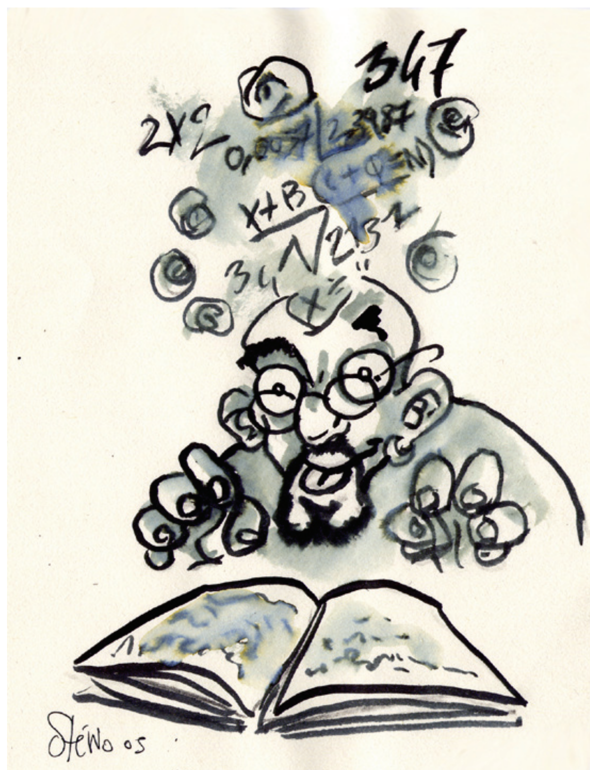
Il faut savoir que votre mémoire n'est pas unique mais plurielle. Ainsi, il faut distinguer 3 formes principales différentes et deux niveaux différents de mémorisation. Je vous explique.

Notre mémoire, telle que nous la connaissons actuellement, n'a pas toujours été aussi évoluée. Elle a suivi l'évolution de l'homme et, de primaire, est devenue intelligente. Ainsi, aux tout débuts, la mémoire n'était que **procédurale**. *C'est-à-dire qu'elle ne retenait que les automatismes* : respirer, marcher, dormir, bref toutes ces choses que nous effectuons sans avoir à y penser, comme conduire par

exemple ou rouler à vélo. Cette mémoire, procédurale, était proportionnelle à la taille du cerveau, qui alors n'était constitué que du tronc cérébral et du cortex ancien.

Ce n'est que plus tard que les hommes ont commencé à maîtriser une autre forme de mémoire, personnelle celle-ci, appelée « **épisodique** ». Cette mémoire, autobiographique, *nous permet de mémoriser notre vécu*, nos rencontres, des anecdotes etc… Elle permet aussi de nous situer dans le temps. Elle est l'apanage du cortex ancien et, ces deux formes de mémoire réunies avaient pour vocation d'assurer la survie de l'espèce. C'est en ce sens qu'on peut dire que, sans mémoire, la vie n'existerait pas. Sans mémoire, pas d'évolution possible non plus : privés de facultés d'apprentissages, jamais nous ne serions devenus ce que nous sommes aujourd'hui.

Avec le temps, l'homme a évolué, le cerveau s'est complexifié. De faculté de survie, la mémoire est devenue faculté d'évolution. *La mémoire intelligente*, **sémantique**, était née.



Cette dernière forme, utilise principalement la couche supérieure de notre cerveau, appelée « Néo-Cortex », « nouveau cerveau ». Elle nous différencie de l'animal. C'est cette mémoire que vous utilisez pour emmagasiner de nouvelles informations pour résoudre un problème. Evidemment, tout ceci est très schématique. La mémoire est beaucoup plus complexe que ça, et elle n'a pas de véritable siège.

Votre mémoire se maîtrise également sur deux niveaux principaux. Ainsi, on parle de **mémoire à court terme** et de **mémoire à long terme**. Le

premier niveau correspond aux informations qu'on ne mémorise que pour un court instant, de quelques secondes à quelques heures. La seconde correspond aux informations qu'on mémorise pour longtemps, voire pour toujours. Dans les faits, il est utile de mémoriser sur le long terme des informations comme les prénoms de notre entourage, les connaissances liées à notre métier, bref tout ce qui peut nous faciliter la vie.

Nous ne mémoriserons sur le court terme que ce qui peut nous servir à un moment précis : numéro de téléphone, nom d'un client de passage… Bref, tout ce qui nous sert dans le cadre de nos occupations courantes, de notre travail. C'est pour ça que la mémoire à court terme est aussi appelée « Mémoire de travail ». Mais comment se crée un souvenir ?

En fait, comme je l'écrivais au chapitre précédent, la mémoire ça marche comme une éponge : d'abord on absorbe l'eau, puis on la retient et après on la restitue. La mémoire fonctionne de la même façon : d'abord on absorbe une information, puis on la retient et finalement on la restitue. Concrètement, comment on s'y prend pour mémoriser ? C'est très simple : il suffit de respecter les 5 clés de toute bonne mémorisation. Je vous en parlais dans le chapitre précédent, mais voyons cela dans le détail.

Clé n°1 : créer l'intérêt

Vous ne mémoriserez bien que ce qui vous intéresse. Dans le meilleur des cas, vous serez naturellement intéressé. Soit parce qu'il s'agit d'un sujet qui vous passionne, soit qu'il s'agit d'un sujet qui vous concerne. Dans le pire des cas, il faudra créer l'intérêt de toute pièce. Pour ça, il faudra se poser un

instant et rechercher la motivation d'un tel intérêt. Peut être que l'info que vous aimeriez mémoriser peut vous être utile dans le cadre de votre travail, de vos études. Peut être que cette info peut vous faire faire des économies, vous faire gagner quelque chose. Il faut créer l'intérêt, à vous de vous motiver.

Clé n°2…

Pour en savoir plus :

http://les-secrets.com/Comment_Memoriser/

Vous aurez accès à :

- **des vidéos**
- **des audios**
- **des exercices interactifs**
- **des ebooks en téléchargement**…

Je vous donne rendez-vous sur :

http://les-secrets.com/Comment_Memoriser/